

SMS IN IFYLLD BINGOBRICKA TILL 0733576387	GÅ EN RUNDA MED EN NÄRSTÅENDE	ETT SPEL MED NÄRSTÅENDE SOM TAR MER ÄN 30 MINUTER	BAKA NÅGOT SOM DU KAN BJUDA NÅGON ANNAN PÅ	GÖR ETT TRÄNINGSSCHEMA PÅ CIRKA 20 MINUTER SOM KAN ANVÄNDAS HEMMA
EGEN IDÉ. FYLL I SJÄLV	TRÄNA DITT TRÄNINGSSCHEMA	TIPSA NÅGON OM DETTA BINGO	GÅ EN PROMENAD PÅ 30 MINUTER	SA JA TILL NÅGOT SOM DU VANLIGEN HADE SAGT NEJ TILL
ÄT LUNCH/MIDDAG UTOMHUS EN DAG	TA PÅ DIG DINA KLÄDER UTAN ATT ANVÄNDA HÄNDERNA	"SKOJA" ELLER "LURA" NÅGON DU KÄNNER MEN BERÄTTA SENARE ATT DET VA ETT SKÄMT	RING NÅGON OCH FRÅGA HUR DEN HAR DET	GÅ EN PROMENAD PÅ 20 MINUTER
TRÄNA DITT TRÄNINGSSCHEMA	LÄS EN ARTIKEL, TIDNING, BOK ELLER LIKNANDE UNDER 30 MINUTER(EJ DIGITALT)	UNNA DIG EN EXTRA FIN FRUKOST	DRA ETT ROLIGT SKÄMT FÖR NÅGON DU KÄNNER	GÅ EN PROMENAD PÅ 30 MINUTER
UNNA DIG NÅGOT NÅGON DAG(SÅDANT MAN KAN STOPPA I MUNNEN RÄKNAS EJ!!!)	TIPSA NÅGON OM DETTA BINGO	AVSTÅ FRÅN GODIS, CHIPS, CHOKLAD, LÄSK, ALKOHOL UNDER EN HELG(FRE-SÖN)	HITTA PÅ NÅGON ROLIG BILD SOM DU KAN SKICKA TILL EN KOMPIS, ARBETSKAMRAT, KLASSKAMRAT ELLER SLÄKTING	SE EN DOKUMENTÄR